

Årsplan kroppsøving 9.trinn 2026-2027

Periode	Hvorfor skal elevene lære? - fagets relevans	Hva eleven skal lære -kjerneelement -grunnleggende ferdigheter -tverrfaglige temaer -kompetansemål	Hvordan skal elevene lære?	
			-aktivitet -ressurser	Vurdering (se nederst) -underveis
34-39	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deira til å tøye egne grenser.	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktiviteter - forstå flere typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø	Orientering Friidrett Ballspill (fotball, volleyball) Leik Friluftsliv	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner Orienteringsdag uke 39

	-fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.			
40	HØSTFERIE			
41-45	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å forstå og tolke kart Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdsel - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktivitetar - trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig	Ballspill: Volleyball og basketball Friluftsliv Leik	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner

	-utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.	av føresetnader		
46-50	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevene skal løse utfordringer og oppgaver i eit mangfoldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål.	Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktiviteter demokrati og medborgerskap Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - digitale ferdigheter gjennom å søke etter inspirasjon knyttet til dans og bevegelsesaktiviteter på nettet Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom dans og andre bevegelsesaktiviteter - trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader - øve på og gjennomføre danseaktiviteter frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presentere dansekomposisjonar - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsideitet og sjølvbiletet	Friluftsliv Ballspill: Hjørnefotball, Kanonball innebandy, badminton Leik Turn Klatring Dans Styrke/utholdenhet	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner Samtale og begrunnelse i forbindelse med terminkarakter
1-7	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler	Kjerneelement: deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter	Turn	Egenvurdering

	kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøyne egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å overføre beskrivelse av øvelser på papir / nett til egen aktivitet - skrive gjennom å dokumentere egen treningsplan Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: - utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Ballidrett (basketball, håndball) Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil (Tverrfagelig tema?) Styrke/utholdenhet Klatring Leik	Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner
8	Vinterferie			
9-11	-Aktiviteten skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å seie for å oppnå mål	Kjerneelement: bevegelse og kroppslig læring Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å tilegne seg kunnskap om	Refleksjon rundt kroppsideal, livsstil Førstehjelp Aktiviteter ved skader og sykdom Ballidrett (badminton)	Egenvurdering Observasjon og uformelle samtaler i treningssituasjoner

	- Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevene skal løse utfordringer og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøy egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	skadeforebygging og behandling, herunder også førstehjelp fra skriftlige informasjon / nett - digitale gjennom å bruke digitale ressurser til å utvikle en trygg identitet, kroppsbevissthet og et positivt selvbilde Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring Kompetansemål: - reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilde - utforske egne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter - bruke egne ferdigheter og kunnskapar på ein slik måte at det kan medverke til framgang for andre - anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader	Leik	
12	Påskeferie			
13-24	-Aktiviteteane skal bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva eigen innsats har å seie for å oppnå mål - Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og	Kjerneelement: deltaking og samspel i bevegelsesaktivitetar bevegelse og kroppslig læring aktiviteter og naturferdsel Grunnleggende ferdigheter: - muntlige ferdigheter gjennom å diskutere og reflektere over egne ferdigheter og utvikling - lese gjennom å overføre beskrivelse av øvelser på papir / nett til egen aktivitet - skrive gjennom å dokumentere egen treningsplan	Friidrett Utholdenhetstrening Friluftsliv med overnatting Ballspill (fotball, volleyball, basketball) Lek Triathlon	Egenvurdering Uformelle vurderingssamtaler underveis, lærer-elev Logg i forbindelse med overnattingstur Samtale og begrunnelse i forbindelse med terminkarakter

	helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv. -elevane skal løyse utfordringar og oppgaver i eit mangfaldig læringsfellesskap. - faget skal òg utfordre motet deres til å tøye egne grenser. -fremme forståelse og respekt for hverandre -utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats har å si for å oppnå mål	- digitale gjennom å planlegge og vurdere egentrening - regne gjennom å vurdere egne avstander i forhold til tid, samt relatere bevegelsesaktiviteter til omgrep som vekt, fart, kraft, tid og mengde. Tverrfaglig tema: folkehelse og livsmestring demokrati og medborgerskap Kompetansemål: -forstå og gjennomføre livreddende førstehjelp - planleggje og gjennomføre bevegelsesaktivitetar som kan gjennomførast ved skadar eller sjukdom - forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø - gjennomføre friluftsliv til ulike årstider, òg med overnatting ute, og reflektere over kva naturopplevingar kan ha å seie for ein sjølv og andre - vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdse		
--	---	--	--	--

Vurdering i kroppsøving

Undervegsvurdering

Undervegsvurderinga skal bidra til å fremje læring og til å utvikle kompetanse i faget. Elevane viser og utviklar kompetanse i kroppsøving på 8., 9. og 10. trinn ved å trene på og bruke kunnskapar og ferdigheiter i stadig meir komplekse bevegessituasjonar, bruke eigne ferdigheiter og kunnskapar for at andre òg skal få framgang i faget, og anerkjenne ulikskap mellom seg sjølve og andre i bevegelsesaktivitetar. Elevane viser òg kompetanse gjennom å ferdast i naturen til ulike årstider, òg med overnatting ute, og gjennom å reflektere over kva naturopplevingar har å seie for ein sjølv og andre.

I kroppsøving er samspel med andre, øving og deltaking i ulike bevegelsesaktivitetar og naturferdsel vesentlege trekk ved kompetansen i faget. Innsatsen til elevane er ein del av kompetansen i kroppsøving. Innsats i kroppsøving inneber at eleven prøver å løyse faglege utfordringar etter beste evne utan å gi opp, viser sjølvstende, utfordrar sin eigen fysiske kapasitet og samarbeider med andre.

Læraren skal leggje til rette for elevmedverknad og stimulere til lærelyst gjennom varierte bevegelsesaktivitetar som elevane gjer åleine og saman med andre og gjennom at dei får vurdere eige arbeid i kroppsøving. Læraren skal vere i dialog med elevane om utviklinga deira i kroppsøving. Elevane skal få høve til å prøve seg fram. Med utgangspunkt i kompetansen elevane viser, skal dei få høve til å setje ord på kva dei opplever at dei får til, og reflektere over si eiga faglege utvikling. Læraren skal gi rettleiing om vidare læring og tilpasse opplæringa slik at elevane kan bruke rettleiinga for å utvikle kompetansen sin i bevegelsesaktivitet, deltaking og øving saman med andre, livberging, uteaktivitet og friluftsliv.

Tangvall skole 17.08.2026

Henrik Andersen, Anders Jacobsen og Sindre Gundersen